SAÚDE MENTAL

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

DAP-05.005

PROMOÇÃO DO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

1ª Edição 2023

SAÚDE MENTAL

INTRODUÇÃO

Você já se perguntou por que algumas pessoas conseguem se recuperar mais rápido quando coisas ruins e traumas acontecem? E, por que outras pessoas parecem nunca superar situações tristes que aconteceram na sua vida?

Alguns fatores podem influenciar no desenvolvimento emocional de uma pessoa, como genética, ambiente e temperamento. Contudo, existe uma característica comum a todas as pessoas que conseguem ser mais flexíveis e se adaptar melhor à vida, mesmo diante de fatores de risco para a saúde mental: a resiliência.

Podemos definir que a resiliência é a capacidade que os indivíduos têm de aprender com as adversidades da vida. Não se trata de não se sentir triste, com raiva ou frustrado, mas sim de lidar melhor com tais emoções. Resiliência é uma maneira de ser que contribui na recuperação de situações estressoras, ressignificando o evento desagradável, proporcionando desenvolvimento pessoal e fortalecimento interno. A presença da resiliência é considerada um fator importante de proteção para a saúde mental. Muitos estudos demonstram que indivíduos com comportamentos suicidas apresentam desregulação emocional e uma gama de comportamentos sem controle.

A DAP, reconhecendo a importância da saúde mental, desenvolve ações inseridas no Programa de Valorização da Vida (PVV). O PVV tem o foco preventivo, com ações especialmente voltadas para a promoção da saúde mental, numa perspectiva individual, junto a pessoas e grupos. Desta forma, o PVV orienta a realização de atividades que contribuam para o equilíbrio das funções biopsicossociais necessárias para o enfrentamento e a superação de estados psíquicos de vulnerabilidade, com o objetivo de prevenir o risco de ocorrências de transtornos mentais e comportamentais entre os integrantes da Família Militar.

Diante da relevância do assunto, a 9ª Região Militar e a DAP elaboraram este caderno com a finalidade de orientar os integrantes do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx) na execução de ações, de forma prática e direta, que visam a esclarecer e sensibilizar à Família Militar sobre a importância de desenvolver e/ou aprimorar a resiliência para a saúde mental como fator de prevenção e proteção individual e coletiva.

FINALIDADE

O SASEx diante do objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida da Família Militar, reconhece e valoriza a resiliência como fator de proteção, considerado importante recurso de prevenção primária para a saúde mental e para bem-estar.

Para isso, este caderno de orientação busca auxiliar o desenvolvimento de um programa que psicoeduque* a Família Militar sobre o gerenciamento de emoções por intermédio de técnicas básicas de regulação emocional, a fim de contribuir para a promoção do cuidado com a saúde mental.

Neste sentido, este caderno de orientação esclarece como realizar ações e empregar ferramentas para promover o cuidado com saúde mental entre os integrantes da Família Militar.

Cabe salientar que as ações mencionadas para o fortalecimento da resiliência e exercício de autorregulação, a serem executadas nas OM, sob a orientação técnica da DAP e das SAS R, visam focar na prevenção primária, na promoção do cuidado com a saúde mental e no fortalecimento do espírito de corpo. De maneira alguma substituem tratamento psiquiátrico e/ou psicológico que devem ser encaminhados sempre que necessário.

OBJETIVO

Informar, sensibilizar e capacitar o público-alvo sobre a importância do cuidado com a saúde mental com foco no aprimoramento da resiliência e prática de autorregulação para manejo do estresse e bem-estar geral.

*Psicoeducação é uma técnica que relaciona os instrumentos psicológicos e pedagógicos com o objetivo de ensinar o paciente e os cuidadores sobre a patologia física e/ou psíquica bem. como seu tratamento. Assim é possível desenvolver um trabalho de prevenção e de conscientização em saúde.

O QUE FAZER

a. Divulgar entre as OM os benefícios do fortalecimento da resiliência como fator de proteção para a saúde mental.
b. Capacitar multiplicadores de conhecimentos sobre o domínio básico de práticas psicológicas de resiliência e autorregulação.
c. Psicoeducar o público-alvo (com ênfase nos militares mais jovens e em fase de adaptação à vida castrense) sobre práticas psicológicas de resiliência e autorregulação.

COMO FAZER

a. Divulgar entre as OM os benefícios do fortalecimento da resiliência como fator de proteção para a saúde mental.
1) DAP
- Divulgar banner sobre a importância da resiliência e autorregulação como fator de proteção para a saúde mental no site da DAP **(ANEXO A)**.
2) SAS R e SAS Gu
- Repostar a divulgação de banner sobre a importância da resiliência e autorregulação como fator de proteção para a saúde mental no site da DAP (**ANEXO A).**
3) OM
- Reprodução de banners digitais **(ANEXO A)** nas redes internas das OM.

b. Capacitar multiplicadores de conhecimentos sobre o domínio básico de práticas psicológicas de resiliência e autorregulação.
1) DAP
- Organizar e divulgar a capacitação.
2) SAS R e SAS Gu
a) Disponibilizar técnico de psicologia para capacitar os multiplicadores.
b) Viabilizar a participação dos Assistentes Sociais para serem multiplicadores.
c) Organizar e executar a capacitação, conforme quadro de trabalho semanal (ANEXO B - Apêndice 1).

d) Aplicar o questionário MCR (Monitoramento de Crenças de Resiliência) nos multiplicadores (ANEXO C).

e) Ministrar palestra "Fortalecimento da resiliência como fator de proteção para a saúde mental" nas OM (ANEXO D).

f) Realizar leitura e roda de conversa divididos em três grupos (um texto para cada grupo) com os textos apoio (ANEXOS E, F e G).

g) Realizar roda de conversa com objetivo de psicoeducação sobre as emoções (ANEXO H).

h) Efetuar a leitura e roda de conversa sobre a “Metáfora das Ondas” (ANEXO I).

i) Realizar a dinâmica “papel amassado” e leitura das Três Regras para a Resiliência” (ANEXO J).

j) Realizar individualmente o exercício “Reconhecendo Habilidades Pessoais” (ANEXO K).

k) Confeccionar individualmente o “Cartão Diário” (ANEXO L).

l) Executar individualmente os “Cartões de Enfrentamento” (ANEXO M).

m) Realizar exercícios de autorregulação (ANEXO N).

n) Finalizar e aplicar novamente o MCR (ANEXO C).

3) OM

a) Selecionar os participantes que serão capacitados.

b) Disponibilizar espaço reservado e equipamento audiovisual para a realização da capacitação.

c. Psicoeducar o público-alvo (com ênfase nos militares mais jovens e em fase da adaptação a vida castrense) sobre práticas psicológicas de resiliência e autorregulação.

1) SAS R e SAS Gu

- Apoiar os multiplicadores já capacitados na realização da psicoeducação.

2) OM

a) Organizar e executar a capacitação, conforme quadro de trabalho semanal (ANEXO B - Apêndice 2).

b) Aplicar o questionário MCR (Monitoramento de Crenças de Resiliência) no público-alvo (ANEXO C).

c) Apresentar a palestra “Resiliência como Fator de Proteção para a Saúde Mental” (ANEXO D).

d) Realizar roda de conversa com objetivo de Psicoeducação sobre as emoções (ANEXO H).

e) Efetuar a leitura e roda de conversa sobre a “Metáfora das Ondas” (ANEXO i).

f) Dinâmica “papel amassado” e leitura do texto "Três Regras para a Resiliência” (ANEXO J).

g) Realizar individualmente o exercício “Reconhecendo Habilidades Pessoais” (ANEXO K).

h) Confeccionar individualmente o “Cartão Diário” (ANEXO L).

i) Executar individualmente os “Cartões de Enfrentamento” (ANEXO M).

j) Realizar exercícios de Regulação Emocional (ANEXO N).

k) Finalizar e aplicar novamente o MCR (ANEXO C).

ANEXO A

APÊNDICE 1 - Banner digital ou para impressão: "Você está deixando passar coisas boas por causa de coisas ruins"

VOCÊ ESTÁ deixando de ver COISAS BOAS por causa de COISAS RUINS?

Nós temos a tendência de fixar a atenção nas coisas ruins que acontecem nas nossas vidas e não percebermos aquilo que ocorre de bom.

Focar na negatividade cria emoções negativas:
ESTRESSE
FRUSTRAÇÃO
MEDO
RAIVA
REJEIÇÃO

Vivenciar emoções positivas melhora a saúde, o sono, a criatividade, os relacionamentos, o desempenho e o bem-estar.

Focar na positividade cria emoções positivas:
GRATIDÃO
ESPERANÇA
INSPIRAÇÃO
AMOR
ALEGRIA

PERSIGA O QUE É BOM!

Para criar emoções positivas, inclua esses dois passos na sua rotina diária

PASSO 1
Vá à caça. Se obrigue a encontrar três coisas que estão "dando certo" no seu dia.

PASSO 2
Reflita. Pense um pouco sobre as três coisas que você encontrou. Se pergunte porque elas são importantes para você e o que você pode fazer para que elas aconteçam novamente.

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE: WWW.DAP.EB.MIL.BR

APÊNDICE 1 - Banner digital ou para impressão: "Você está deixando passar coisas boas por causa de coisas ruins"

APÊNDICE 3 - Banner digital ou para impressão: "Permanecendo otimista"

PERMANECENDO OTIMISTA

O VERDADEIRO OTIMISMO SIGNIFICA RECONHECER QUE AS COISAS SÃO COMO SÃO, ENQUANTO SE MANTEM UMA FORTE CRENÇA E ESPERANÇA DE QUE ELAS VÃO MELHORAR!

OTIMISMO NÃO É:

- Enfiar a cabeça num buraco
- Recusar-se a aceitar a realidade
- Fingir que está tudo certo

OTIMISMO É:

- Baseado na realidade
- Reconhecer o que está ruim acreditando que mesmo assim você vai se sair bem
- Reconhecer seu papel na mudança da situação

COMO SER OTIMISTA

O OTIMISMO, ASSIM COMO O PESSIMISMO, É UM MODO DE PENSAR. VOCÊ PODE APRENDER, DESENVOLVER E CULTIVAR UMA MENTALIDADE OTIMISTA.

RECONHECER A REALIDADE + ACREDITAR NO FUTURO + ASSUMIR O CONTROLE = OTIMISMO DE VERDADE

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE: WWW. DAP.EB.MIL.BR

APÊNDICE 4 - Vídeo e Card para Instagram: "Permanecendo otimista"

O VERDADEIRO OTIMISMO SIGNIFICA RECONHECER QUE AS COISAS SÃO COMO SÃO, ENQUANTO SE MANTEM UMA FORTE CRENÇA E ESPERANÇA DE QUE ELAS VÃO MELHORAR!

OTIMISMO NÃO É:

- Enfiar a cabeça num buraco
- Recusar-se a aceitar a realidade
- Fingir que está tudo certo

OTIMISMO É:

- Baseado na realidade
- Reconhecer o que está ruim acreditando que mesmo assim você vai se sair bem
- Reconhecer seu papel na mudança da situação

COMO SER OTIMISTA

O OTIMISMO, ASSIM COMO O PESSIMISMO, É UM MODO DE PENSAR.

VOCÊ PODE APRENDER, DESENVOLVER E CULTIVAR UMA MENTALIDADE OTIMISTA.

A FÓRMULA DO OTIMISMO

RECONHECER A REALIDADE +

ACREDITAR NO FUTURO +

ASSUMIR O CONTROLE =

OTIMISMO DE VERDADE

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE:

WWW.DAP.EB.MIL.BR

APÊNDICE 5 - Banner digital ou para impressão: "Manter o otimismo"

MANTER O OTIMISMO

Para Melhorar o Bem-estar

PARA SE MANTER RESILIENTE, VOCÊ DEVE SER CAPAZ DE VER O TODO DE UMA FORMA AMPLA E PRECISA. ISSO INCLUI ENXERGAR TANTO AS COISAS BOAS QUANTO AS RUINS.

OTIMISMO NÃO É SEMPRE VER UM CÉU AZUL E ENSOLARADO MAS SEMPRE PERCEBER O LADO BOM EM TODAS AS SITUAÇÕES

DUAS MANEIRAS DE PRATICAR OTIMISMO

1. Procure as coisas boas. Então se pergunte por que essas coisas são boas.

2. Reconstrua os pensamentos pessimistas, sempre começando uma frase com "Uma forma mais otimista de ver isso é..."

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE: WWW. DAP.EB.MIL.BR

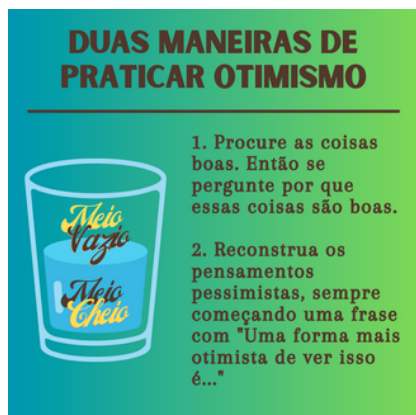
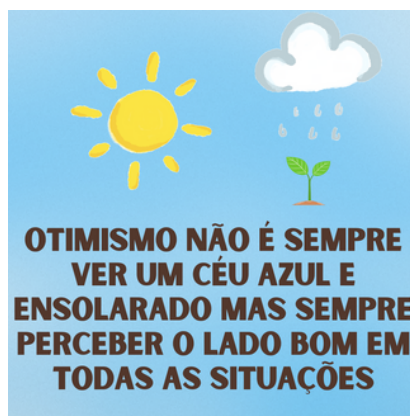
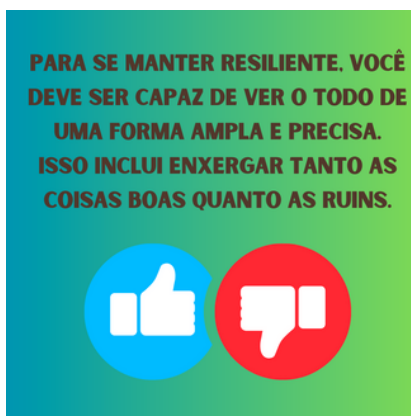
APÊNDICE 6 - Vídeo e Card para Instagram: "Manter o otimismo"

DUAS MANEIRAS DE PRATICAR OTIMISMO

1. Procure as coisas boas. Então se pergunte por que essas coisas são boas.

2. Reconstrua os pensamentos pessimistas, sempre começando uma frase com "Uma forma mais otimista de ver isso é..."

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE:

WWW. DAP.EB.MIL.BR

APÊNDICE 7 - Banner digital ou para impressão: "Abandone Pensamentos Contraproducentes"

ABANDONE PENSAMENTOS CONTRAPRODUCENTES

PENSAMENTOS CONTRAPRODUCENTES

Esperar o pior, ruminar sentimentos e ter uma autoanálise negativa sequestram a habilidade de focar na tarefa a ser realizada e nos afasta de fazer o nosso melhor.

Quando estamos fazendo algo que é importante para nós, nossos pensamentos podem ir na direção da dúvida, e pensamos assim...

"Eu não consigo fazer isso..."
"E se eu estragar tudo?"
"Eu nunca consigo fazer as coisas certas..."

Esses pensamentos não ajudam em nada e nos distraem, afetando negativamente o nosso modo de pensar.

EXPERIMENTE USAR ESTES TRÊS MÉTODOS E FRASES NOVAS

para combater os pensamentos contraproducentes

FATOS

Utilize evidências para provar que os pensamentos contraproducentes estão errados.

FRASE NOVA: *"Isso não é inteiramente verdade porque -----------"*

OTIMISMO

Crie uma interpretação mais otimista da situação.

FRASE NOVA: *"Um jeito mais otimista de ver isso é -----------"*

COLOQUE EM PERSPECTIVA

Reconheça que pedaço de verdade pode existir no pensamento contraproducente e descobra como melhorar as coisas.

FRASE NOVA: *"A consequência mais provável para isso é ------------ e eu posso fazer ----------- para melhorar a situação."*

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE: WWW. DAP.EB.MIL.BR

APÊNDICE 8 - Vídeo e Card para Instagram: "Abandone Pensamentos Contraproducentes"

PENSAMENTOS CONTRAPRODUCENTES

Esperar o pior, ruminar sentimentos e ter uma autoanálise negativa sequestram a habilidade de focar na tarefa a ser realizada e nos afasta de fazer o nosso melhor.

Quando estamos fazendo algo que é importante para nós, nossos pensamentos podem ir na direção da dúvida, e pensamos assim...

"Eu não consigo fazer isso..."
"E se eu estragar tudo?"
"Eu nunca consigo fazer as coisas certas..."

Esses pensamentos não ajudam em nada e nos distraem, afetando negativamente o nosso modo de pensar.

TRÊS MÉTODOS E FRASES NOVAS

para combater os pensamentos contraproducentes

MÉTODO 1

FATOS

Utilize evidências para provar que os pensamentos contraproducentes estão errados.

FRASE NOVA: *"Isso não é inteiramente verdade porque ___________"*

MÉTODO 2

Crie uma interpretação mais otimista da situação.

FRASE NOVA: *"Um jeito mais otimista de ver isso é ___________"*

MÉTODO 3

Reconheça que pedaço de verdade pode existir no pensamento contraproducente e descubra como melhorar as coisas.

FRASE NOVA: *"A consequência mais provável para isso é ___________ e eu posso fazer ___________ para melhorar a situação."*

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE:

WWW. DAP.EB.MIL.BR

ANEXO B

Apêndice 1 - Quadro de trabalho semanal de atividade com multiplicadores

DIA	ATIVIDADES	LOCAL	INSTRUTOR	PARTICIPANTES
01	• Aplicação do questionário MCR (ANEXO C) • Apresentação do facilitador e dos integrantes do grupo • Palestra resiliência como fator de proteção para a saúde mental (ANEXO B)	Ambiente reservado e silencioso	Psicólogo	Até 20 multiplicadores (elementos de ligação e Adjunto de Comando)
02	• Realização de leitura e roda de conversa divididos em três grupos (um texto para cada grupo) com os textos apoio (ANEXO D, E e F) • Apresentação do vídeo "O que são emoções?" https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY • Realizar roda de conversa e Psicoeducação sobre as emoções (ANEXO G)			
03	• Efetuar a leitura e roda de conversa sobre a "Metáfora das Ondas" (ANEXO H) • Dinâmica "papel amassado" • Leitura das "três regras para a resiliência" (ANEXO I)			
04	• Reconhecendo habilidades pessoais (ANEXO J) • Realização da atividade "Cartão Diário" (ANEXO K)			
05	• Confecção dos "Cartões de Enfrentamento" (ANEXO L) • Exercício de "Regulação Emocional" (ANEXO M) • Reaplicação do questionário MCR (ANEXO C)			

Apêndice 2 - Quadro de trabalho semanal de atividade com militares

DIA	ATIVIDADES	LOCAL	INSTRUTOR	PARTICIPANTES
01	• Aplicação do questionário MCR (ANEXO C) • Apresentação do facilitador e dos integrantes do grupo • Palestra resiliência como fator de proteção para a saúde mental (ANEXO B)	Ambiente reservado e silencioso	Multiplicadores já capacitados	Até 20 participantes (preferencialmente, Soldados dos Efetivo Variável)
02	• Apresentação do vídeo "O que são emoções?" https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY • Realizar roda de conversa e Psicoeducação sobre as emoções (ANEXO G) • Efetuar a leitura e roda de conversa sobre a "Metáfora das Ondas" (ANEXO H) • Dinâmica "papel amassado" (ANEXO I)			
03	• Reconhecendo habilidades pessoais (ANEXO J) • Realização da atividade "Cartão Diário" (ANEXO K)			
04	• Confecção dos "Cartões de Enfrentamento" (ANEXO L) • Exercício de "Regulação Emocional" (ANEXO M) • Reaplicação do questionário MCR (ANEXO C)			

ANEXO C

Questionário MCR (Monitoramento de Crenças de Resiliência)

O MCR foi baseado em um conjunto de crenças relacionadas a fatores de resiliência (autocontrole, sensibilidade corporal, análise do ambiente, autoconfiança/otimismo, interação/empatia, sentido de vida). São 20 questões no formato de Escala de Likert, onde a soma da intensidade dada a cada item recebe peso balanceado, o que permite a modulação de desvios por tentativa de manipulação. O questionário MCR deve ser aplicado logo no início do processo de treinamento e ao final dele, com objetivo de avaliar a efetividade coletiva e não individual das intervenções realizadas na capacitação e na psicoeducação. Logo no início deve ser frisado aos participantes a intenção do questionário para garantir a confiabilidade do processo. Para mensuração, quanto maior o quantitativo, melhor as crenças de resiliências dos participantes.

Questionário MCR (Monitoramento de Crenças de Resiliência)

		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre
01	Sei diferenciar minhas emoções (tristeza, raiva, medo, alegria)				
02	Quando me sinto triste sinto que não posso sair disso				
03	As regras e a rotina fazem da minha vida mais fácil				
04	Tenho dificuldade em me adaptar a situações novas				
05	Acredito que emoções são passageiras				
06	Acredito que as emoções me dominam				
07	Após vivenciar um desafio me sinto mais fraco				
08	Diante de um problema me sinto perdido				
09	Busco manter minha rotina em momentos difíceis				
10	Utilizo recursos saudáveis para me sentir melhor				
11	Busco manter amizades importantes				
12	Avalio as consequências dos meus atos, mesmo em momentos de estresse				
13	Sinto que sou capaz de enfrentar adversidades				
14	Acredito que coisas ruins só acontecem comigo				
15	Após vivenciar um desafio me sinto mais forte				
16	Acredito na minha capacidade de superação				
17	Consigo dizer o que sinto e pedir ajuda				
18	Consigo perceber quando estou mais nervoso ou ansioso antes de perder o controle				
19	Na minha vida diferencio razão de emoção				
20	Tenho minhas prioridades na vida e busco não desviar o foco				

Pontuação do Questionário MCR

		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre
01	Sei diferenciar minhas emoções (tristeza, raiva, medo, alegria)	0	10	20	30
02	Quando me sinto triste sinto que não posso sair disso	30	20	10	0
03	As regras e a rotina fazem da minha vida mais fácil	0	20	10	30
04	Tenho dificuldade em me adaptar a situações novas	30	20	10	0
05	Acredito que emoções são passageiras	0	10	20	30
06	Acredito que as emoções me dominam	30	20	10	0
07	Após vivenciar um desafio me sinto mais fraco	30	20	10	0
08	Diante de um problema me sinto perdido	30	20	10	0
09	Busco manter minha rotina em momentos difíceis	0	20	10	30
10	Utilizo recursos saudáveis para me sentir melhor	0	10	20	30
11	Busco manter amizades importantes	0	10	20	30
12	Avalio as consequências dos meus atos, mesmo em momentos de estresse	0	10	20	30
13	Sinto que sou capaz de enfrentar adversidades	0	10	20	30
14	Acredito que coisas ruins só acontecem comigo	30	20	10	0
15	Após vivenciar um desafio me sinto mais forte	0	10	20	30
16	Acredito na minha capacidade de superação	0	10	20	30
17	Consigo dizer o que sinto e pedir ajuda	0	10	20	30
18	Consigo perceber quando estou mais nervoso ou ansioso antes de perder o controle	0	10	20	30
19	Na minha vida diferencio razão de emoção	0	10	20	30
20	Tenho minhas prioridades na vida e busco não desviar o foco	0	10	20	30

ANEXO D

Palestra "Fortalecimento da resiliência como fator de proteção para a saúde mental"

ANEXO E

Texto 1 para Roda de Conversa

RESILIÊNCIA COMO FATOR DE PROTEÇÃO

Fatores de proteção para a saúde mental são comportamentos saudáveis e de autocuidado que possam prevenir ou amenizar a ocorrência ou agravo de estados mentais de risco para transtornos mentais. O fortalecimento da resiliência é um importante atributo como fator de proteção.

Se pensarmos no homem pré-histórico, muitos desafios estavam em seu cotidiano, a constante exigência de adaptação trouxe ao homem primitivo possibilidade de desenvolvimento. Olhando hoje, podemos reconhecer que, por questão de sobrevivência, a resiliência foi sendo desenvolvida em nossos ancestrais e garantiu a permanência de nossa espécie. Um fator relevante, é que o homem pré-histórico logo percebeu que sozinho não seria capaz de sobreviver, em grupos eram mais fortes, aprendiam uns com os outros e, consequentemente tornavam-se mais resilientes.

A psicologia positiva adota uma perspectiva aberta e qualitativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas, que demonstra, conforme estudos, ter efeito melhor para o fortalecimento da resiliência. O enfoque é encorajar pessoas a reconhecerem o que está certo, forte e bom em suas vidas e usar o que há de melhor nelas para protegê-las contra transtornos mentais. É destacar aspectos salutogênicos de um indivíduo, em vez dos seus eventuais desajustes e falhas, para que as experiências de sucesso de vida contribuam para moldar o senso de coerência e estruturar uma vivência saudável.

Para isso, deve-se adotar as estratégias *coping*. Tais ações se referem a estratégias de enfrentamento que conjugam esforços cognitivos e comportamentais com o intuito de lidar com demandas específicas de situações adversas e avaliadas como estressoras. Essas estratégias estão diretamente relacionadas à saúde mental, já que moderam os impactos sofridos e as adversidades encontradas ao longo da vida, resultando em um melhor bem-estar psicológico.

ANEXO F

Texto 2 para Roda de Conversa

A GERAÇÃO ATUAL É MENOS RESILIENTE OU MAIS FRÁGIL?

É da natureza humana criticar hábitos dos mais jovens. Como um instinto inato, sempre acreditamos que a geração passada era “melhor”, mais “forte” ou mais resiliente. Isso acontece há séculos. Comparar e projetar o atual, vivendo no passado, sempre dará a impressão de declínio geracional, visto que as circunstâncias de vida são outras e decorrem do processo de desenvolvimento industrial, tecnológico, científico, estrutural e social. Em todo processo de transformação, muita coisa vai se tornando obsoleta para dar lugar ao novo.

Mas será que as gerações atuais estão realmente mais frágeis e menos resilientes ou se trata de um mito propagado de geração em geração? Aqueles que advogam pela falta de resiliência das gerações mais novas encontram os seguintes argumentos. O dicionário Collins da língua inglesa incluiu o termo “floco de neve” para os nascidos entre 1980 e 1994 por serem considerados menos resilientes e por se sentirem facilmente ofendidos. Não é incomum apontar que o discurso da geração Z (os nascidos entre 1997 e 2010 que atualmente estudam ou estão entrando no mercado de trabalho) destaca o quanto a vida é injusta e exaustiva. Além disso, alguns estudos já mostram que as gerações atuais apresentam mais indivíduos com sintomas de ansiedade e depressão, sendo notadamente mais egocêntricos e com maior necessidade de aprovação.

Entretanto, é muito difícil medir ou comparar gerações. Se reconhecermos que as gerações mais novas estão inseridas em um contexto que demanda crescente profissionalização, inseridas em um mercado de trabalho competitivo e exigente (no qual ter pós-graduação e ser fluente em inglês não é mais um diferencial), onde as pessoas são descartáveis ou tratadas como números, é possível identificar uma realidade muito diferente da existente há algumas décadas atrás. Outras diferenças entre gerações se evidenciam nos comportamentos socialmente esperados. Os indivíduos das gerações anteriores eram ensinados a não demonstrar fraquezas e “engolir o choro”, mesmo que essas fragilidades potencialmente ressurgissem de outra maneira em somatizações, alcoolismo ou agressividade.

Texto 2 para Roda de Conversa (continuação)

O fato é que cada época apresenta problemas específicos e cada um de nós é o produto do nosso tempo. Tempos contemporâneos apresentam problemas contemporâneos. Por isso, nossas estratégias compensatórias precisam acompanhar as demandas atuais. Não adianta resistir a isso, precisamos nos preparar e buscar alternativas que possam desenvolver e aprimorar a resiliência do público mais jovem. Isso fará com que possam executar suas atividades de maneira mais adaptativa, com o sentimento de segurança da capacidade de enfrentar os desafios que a vida apresentar. Consequentemente, os jovens terão uma melhor qualidade de vida e um menor prejuízo na sua saúde mental. Para que essa abordagem tenha sucesso, devemos considerar o desenvolvimento da resiliência como um desafio das famílias, das instituições e do mundo contemporâneo.

ANEXO G

Texto 3 para Roda de Conversa

RESILIÊNCIA NO CONTEXTO MILITAR

A resiliência não é um atributo ou vocação que apenas alguns seres especiais recebem. Ela é desenvolvida e aprendida através de um trabalho mental e emocional capaz de auxiliar as pessoas a lidar melhor com as dificuldades e obter melhor qualidade de vida. Todas as emoções são necessárias e agregam valor ao desenvolvimento emocional. Sentir-se feliz, sabendo que não se trata de um sentimento eterno, é tão importante quanto sentir-se triste, sabendo que isso também vai passar. Desafios e alguns processos que geram sofrimento são inerentes à vida. Por isso, prevenir, minimizar e superar os efeitos nocivos das adversidades são indispensáveis para a saúde mental.

Desenvolver um programa que psicoeduque o público militar sobre as emoções e como manejá-las através de técnicas básicas de regulação emocional, pode contribuir para a promoção do cuidado com a saúde mental e melhor adaptação à vida castrense.

De maneira geral, é possível perceber os conscritos, os jovens que iniciam nas escolas de formação e nos serviços técnicos temporários melhorando a sua resistência física devido aos treinamentos físico militar, exercícios de simulação, exercícios no campo. Naturalmente, os recém-integrados ao ambiente militar vão progressivamente se sentindo mais adaptados, fortes e seguros fisicamente. Para que essa evolução fosse possível, todos foram submetidos a treinamentos direcionados e que há muito tempo configuram as atividades da caserna. Ou seja, nenhum aprimoramento e resistência física aconteceu da noite para o dia. Tudo levou tempo, dedicação, acompanhamento e direcionamento específico.

Algo semelhante deve acontecer com o fortalecimento das estruturas emocionais. A resiliência pode e deve ser treinada com técnicas e estratégias específicas. Desta forna, para que a melhor adaptação a vida castrense ocorra, não basta apenas desenvolver o vigor físico. É necessário adestrar a capacidade de manejar as emoções, ou seja, desenvolver a resiliência e a regulação emocional. O treinamento do corpo e da mente é fundamental para a formação do bom soldado, tornando-o apto a realizar a nobre missão de servir à pátria. Além disso, o desenvolvimento do vigor físico e da resiliência mental contribuirão para a transformação do jovem em um cidadão consciente de suas atribuições para com a sociedade e à Pátria.

ANEXO H

Roda de conversa - Psicoeducação sobre as emoções

A psicoeducação sobre as emoções consiste em educar/ensinar sobre a importância das emoções. Ex. todas emoções (alegria, medo, nojo, tristeza, raiva) são necessárias ao desenvolvimento, não gostamos de nos sentirmos tristes ou com raiva, porém ninguém está livre de vivenciar situações de estresse que desencadeiam emoções desconfortáveis. As adversidades “normativas” (transições esperadas decorrentes do próprio desenvolvimento) e “não normativas” (catástrofes e outras crises não esperadas no desenvolvimento), estão no contexto de vida de qualquer indivíduo. Manejá-las e torná-las mais adaptativas contribui para o fortalecimento da resiliência.

Diante de situações estressoras você poderá escolher entre duas alternativas: buscar maneiras de superação e sentir-se mais forte e resiliente ou sentir-se dominado pelo evento que o afetou emocionalmente e todas as consequências dele.

Não temos o controle de grande parte de tudo que nos acontece, mas podemos escolher como reagir a cada um deles.

Com as informações apresentadas até agora sobre as emoções, responda:

1. Você sente-se mais capaz de diferenciá-las?
2. Você acredita que conhecendo suas próprias emoções têm maiores chances de controlar seus sentimentos?

ANEXO I

Roda de conversa - “Metáfora das Ondas”

METÁFORA DAS ONDAS

Exercício de imaginação, (como sugestão, pode ser apresentado um vídeo de ondas na praia) que através de relação de semelhança com a realidade possibilita a aceitação como alternativa à necessidade de controle, usando a seguinte metáfora:

Uma grande praia de areia branca. Em sua orla, ondas de todos os tamanhos estão quebrando constantemente. Algumas são pequenas e fazem você querer entrar na água para brincar com elas. Outras, por outro lado, são muito grandes e ameaçadoras. No entanto, quando chegam à orla, todas desaparecem sem causar danos. Agora, imagine que alguém decidiu lutar contra as ondas. Não faria muito sentido, não é mesmo? Afinal, a água não pode causar nenhum dano à praia. A única coisa que essa pessoa conseguiria seria se cansar e se frustrar. Nesta metáfora, a praia é uma representação da própria pessoa. Como ela, você poderá resistir praticamente a qualquer coisa que aconteça com você. As ondas, que representam os seus pensamentos e emoções, não podem machucá-lo. É verdade que algumas ondas que quebram na praia são muito assustadoras e podem fazer você se sentir mal momentaneamente. Pode até parecer que elas nunca irão embora. No entanto, no final, todas elas acabam se dissolvendo na areia e tudo passa.

Reflexão: Pensamentos e emoções vêm e vão, mas no final, desaparecerão e como na praia, apenas a areia permanecerá. Portanto, não faz sentido nos preocuparmos com eles. Para que lutar contra as nossas emoções se elas vão e vem?

A metáfora das ondas na praia pode nos ajudar a nos distanciarmos das nossas criações mentais. Em muitas ocasiões, o nosso sofrimento não vem do que nos acontece. Pelo contrário, surge do que dizemos a nós mesmos. Quando damos muita importância as nossas histórias e preocupações, acabamos passando por momentos muito difíceis.

Está nas suas mãos! Veja o que você diz a si mesmo, observe sem julgar ou se deixar envolver. Os seus pensamentos e emoções não têm mais poder sobre você do que aquele que você lhes dá. No final, as ondas acabam desaparecendo e o mar fica calmo novamente. Pense nisso.

Roda de conversa - “Metáfora das Ondas” (continuação)

Observe suas emoções e sentimentos. Dê um passo atrás, metaforicamente, para que você possa se tornar um espectador de suas “ondas internas”. Você não precisa agir de acordo com seus impulsos. Lembre-se dos momentos em que você se sentiu da mesma forma no passado e essas emoções desapareceram. Assuma que eles são como as ondas do mar e aprendam a fluir com eles, sem te ferir.

Adaptado de: A Mente é Maravilhosa

ANEXO J

Dinâmica - “Papel Amassado” e "Três Regras para a Resiliência”

DINÂMICA DO PAPEL AMASSADO

1. Entregue a cada integrante uma folha de papel A4
2. Peça para cada pessoa amassar o papel e imaginá-lo sendo os rancores e mágoas do passado
3. O facilitador pede para os participantes tentarem desamassar o papel
4. O facilitador recolhe os papéis amassados e coloca em um envelope escrito PASSADO
5. O facilitador entrega outro papel A4 e solicita aos participantes que peguem as folhas e façam a seguinte reflexão:

O que vivemos nos deixam marcas, faz parte da nossa história e experiência de vida, como o papel amassado, não podemos voltar a forma anterior. Mas o nosso presente, cada dia que amanhece é sempre como uma folha em branco, podemos escolher escrever uma nova história, novos projetos, novos desafios, novas conquistas. Sempre teremos nosso passado conosco, mas assim como o papel amassado, as marcas existem, mas não nos definem, pois a cada dia teremos uma folha em branco para reescrever.

Dinâmica - “Papel Amassado” e "Três Regras para a Resiliência” (continuação)

TRÊS REGRAS PARA O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA

Entenda que o mais importante nas situações que vivenciamos, é a maneira que reagimos aos acontecimentos. Se acreditarmos que uma pedra no caminho ou uma frustração é uma catástrofe que nos impede de seguir, dificilmente conseguiremos avançar. Mas se interpretarmos que podemos lidar com a pedra que apareceu no nosso percurso e que uma frustração faz parte da vida e pode ser um desafio para nosso desenvolvimento, teremos muito mais chances de evoluir.

1. Aceite os acontecimentos

Não perca tempo se preocupando com o que você não pode mudar, com o que não depende de você. Canalize sua energia aos eventos que dependem da sua ação, da sua movimentação, de sua atitude.

Aceite o que lhe aconteceu, mas tenha o compromisso consigo mesmo de melhorar nas coisas que dependem de você.

Faça uma lista de tudo que depende de você para uma vida melhor. Ex: praticar atividade física, estar mais próximo de familiares importantes, ler um livro, estudar, dedicar-se ao trabalho...

2. Viva o presente

Olhe e visite o passado eventualmente como lugar de aprendizado e experiência, não de morada. Mantenha-se conectado ao momento presente, entenda que ele é tudo que importa. Tudo que precisa fazer está aqui e agora. Entenda o futuro como local de planejamento e não de controle, prender-se demais aos acontecimentos que ainda não ocorreram geram ansiedade.

3. Perdoe

Perdoe aos outros e a si mesmo. Nada impede mais a nossa evolução que mágoas e rancores. Somos humanos e não nascemos prontos. Errar e aprender com os erros faz parte do desenvolvimento individual. Não se cobre tanto e não cobre perfeição dos outros. Se já aconteceu, nada mais pode ser feito, a não ser dar um significado para a situação. Se precisar peça ajuda de seu canga, seu comandante ou do adjunto de comando.

ANEXO K

Exercício "Reconhecendo Habilidades Pessoais"

RECONHECENDO HABILIDADES PESSOAIS

Todos nós temos pontos a nos orgulhar e a melhorar, provavelmente você já viveu desafios na vida. Se você está aqui é por que mesmo com algumas marcas, e ainda que parcialmente, conseguiu superar. Pense em uma situação difícil que já enfrentou, uma superação e responda as seguintes questões:

1. Neste momento, foque em um ou mais benefícios que resultaram dessa experiência.
2. O que você aprendeu com o resultado?
3. De alguma maneira isso contribuiu para o seu crescimento?
4. Como essa experiência e esses aprendizados podem ajudá-lo a enfrentar o desafio que você vive atualmente ou venha a viver?
5. Quais qualidades psicológicas e/ou forças pessoais você pode utilizar ou desenvolver para enfrentar as situações problemas?

O item 5 deve ser respondido separadamente, recolhido pelo facilitador e redistribuído aleatoriamente entre o grupo. Cada integrante faz a leitura da resposta do item 5, o facilitador conduz um debate à respeito das habilidades de cada um, evidenciando os recursos que todos nós temos para a resolução de problemas, mas que em momentos de estresse não reconhecemos e por vezes não utilizamos.

ANEXO L

“Cartão Diário”

Baseado no exercício anterior “reconhecendo as habilidades pessoais” faça uma lista de suas habilidades e características que auxiliam ou já auxiliaram a lidar com momentos difíceis na vida.

Todos os dias, olhe para sua lista de habilidades e avalie o quanto se empenhou para utilizá-las, faça autoavaliação e dê uma nota de 0 a 10.

Novas habilidades reconhecidas ou desenvolvidas podem ser acrescentadas no cartão.

Habilidade	Nota de 0 a 10

ANEXO M

“Cartões de Enfrentamento”

CARTÕES DE ENFRENTAMENTO

Pensamentos automáticos são cognições breves e espontâneas que ocorrem diversas vezes em nosso dia em consequência da rapidez do raciocínio. Eles não causam mal algum, porém algumas vezes aparecem de maneira disfuncional e distorcida. Eles ainda não condizem com a realidade e diante de situações podem paralisar o indivíduo, trazendo sofrimento emocional. Ex: não vou conseguir, ninguém gosta de mim, isso só acontece comigo...

1. Faça o seguinte exercício: divida uma folha em duas partes e registre pensamentos automáticos em um lado, com sua respectiva resposta adaptativa do outro.

Exemplo:

Pensamento automático	**Resposta adaptativa**
Não vou conseguir.	Se eu tentar, tenho chances de conseguir
Coisas ruins só acontecem comigo.	Situações desconfortáveis acontecem com todo mundo, sou capaz de superá-las.

2. Faça individualmente cartões com as respostas adaptativas produzidas, frases de afirmação positiva que mais se encaixam em seu contexto de vida e deixe-as em local visível, por exemplo, no seu quarto ou armário.

ANEXO N

Exercícios de Regulação Emocional

Regulação emocional é a capacidade de uma pessoa entender as próprias manifestações emocionais, buscando compreendê-las dentro da realidade, da forma em que elas realmente são sem permitir que afete de maneira intensa a própria vida. Quando não conseguimos nos autorregular emocionalmente, ou seja, entender de maneira realista e manejar nossas emoções, apresentamos uma alta resposta emocional, muito mais sensível a pequenos estímulos, resultando em mal estar.

Como realizar autorregulação

1. Nomeie próprias as emoções, identifique o que está sentindo (raiva, medo, tristeza...)

2. Reavalie os próprios pensamentos (anote o que sentiu no momento difícil e quando estiver fora dele avalie a realidade daqueles pensamentos que na maioria das vezes são catastróficos e não condizem com a realidade).

3. Exercite quebrar o padrão de comportamento, fazendo/pensando o oposto do que tem vontade de fazer. No que a emoção desadaptativa está direcionando. Ex. tenho vontade de xingar, bater em alguém, imagine sendo gentil com essa pessoa e mantendo-se com equilíbrio perto dela.

4. Realize respiração diafragmática, a respiração diafragmática é uma forma de regular-se fisiologicamente através da respiração controlada. Induza a respiração pelo abdômen (coloque a mão por cima do umbigo e sinta o movimento da respiração) respire e conte 1...2...3...4..., segura 1, inspire 1...2...3....4...., segura 1. Foque a atenção no movimento respiratório por 1 min.

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE